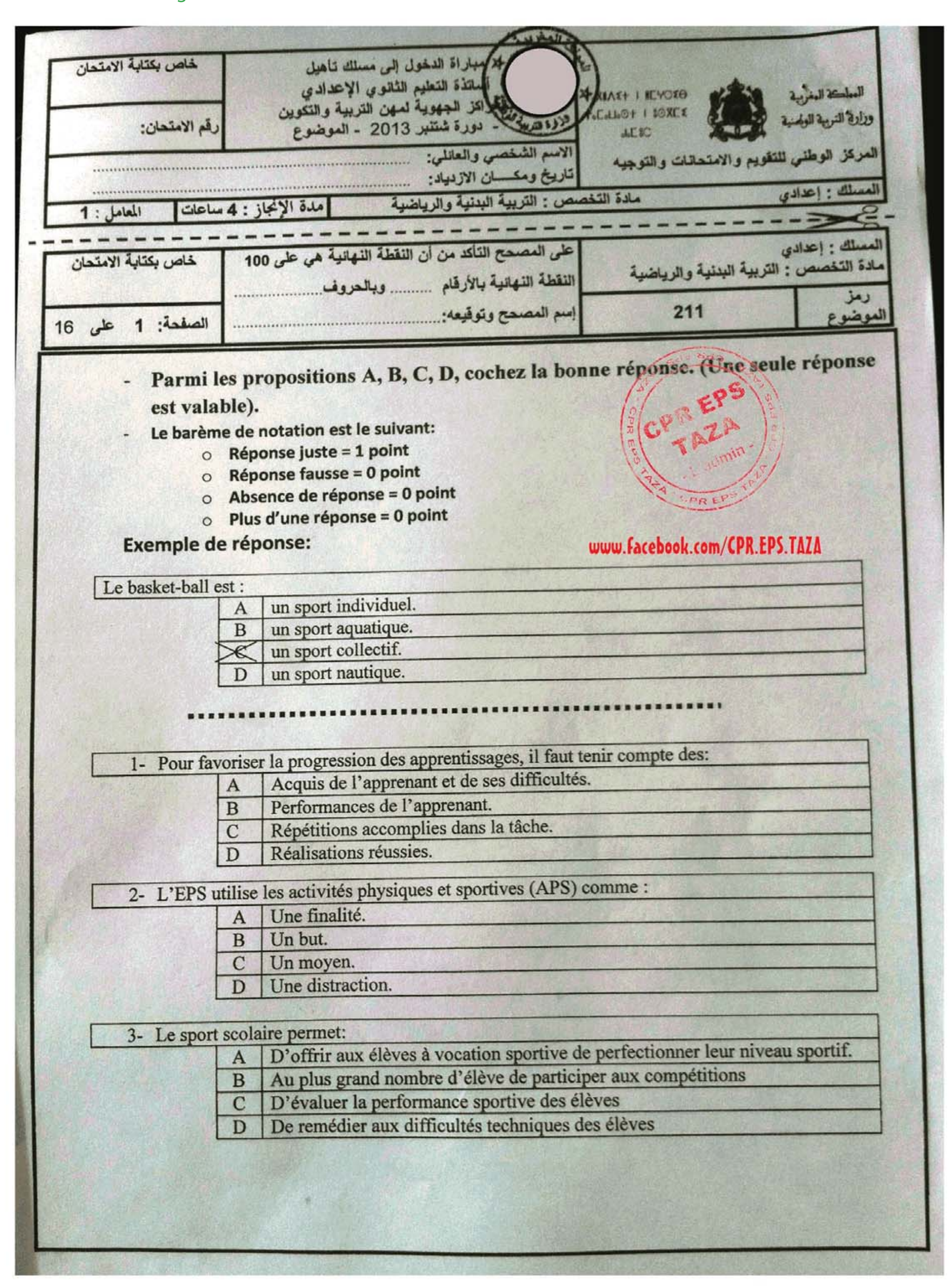


المملكة المغربية
وزارة التربية الوطنية
المركز الوطني للتقويم و الامتحانات و التوجيه

مباراة الدخول إلى مسلك تأهيل أساتذة التعليم الثانوي الإعدادي
المراكز الجهوية لمهن التربية و التكوين
دورة شتنبر 2013 - الموضوع

خاص بكتابة الامتحان
رقم الامتحان:

الاسم الشخصي والعائلي: ....
تاريخ ومكـــان الازدياد: ....

المسلك : إعدادي | مادة التخصص : التربية البدنية والرياضية | مدة الإنجاز : 4 ساعات | المعامل : 1

المسلك : إعدادي
مادة التخصص : التربية البدنية والرياضية
رمز الموضوع: 211

على المصحح التأكد من أن النقطة النهائية هي على 100
النقطة النهائية بالأرقام .... وبالحروف ....
إسم المصحح وتوقيعه: ....

خاص بكتابة الامتحان
الصفحة: 1 على 16

- **Parmi les propositions A, B, C, D, cochez la bonne réponse. (Une seule réponse est valable).**
- **Le barème de notation est le suivant:**
  - **Réponse juste = 1 point**
  - **Réponse fausse = 0 point**
  - **Absence de réponse = 0 point**
  - **Plus d'une réponse = 0 point**

Exemple de réponse:

Le basket-ball est :	
A	un sport individuel.
B	un sport aquatique.
~~C~~ (X)	un sport collectif.
D	un sport nautique.

....

1- Pour favoriser la progression des apprentissages, il faut tenir compte des:	
A	Acquis de l'apprenant et de ses difficultés.
B	Performances de l'apprenant.
C	Répétitions accomplies dans la tâche.
D	Réalisations réussies.

2- L'EPS utilise les activités physiques et sportives (APS) comme :	
A	Une finalité.
B	Un but.
C	Un moyen.
D	Une distraction.

3- Le sport scolaire permet:	
A	D'offrir aux élèves à vocation sportive de perfectionner leur niveau sportif.
B	Au plus grand nombre d'élève de participer aux compétitions
C	D'évaluer la performance sportive des élèves
D	De remédier aux difficultés techniques des élèves

لا يكتب أي شيء في هذا الإطار

4- L'EPS s'enseigne suivant:

A	Des cycles d'apprentissages
B	Des chapitres d'apprentissages
C	Des programmes d'entraînement
D	Un répertoire d'exercices

5- Le joueur qui fait un écran en basket est :

A	Le pivot
B	Le meneur
C	L'ailier
D	Tous les joueurs

6- Le coefficient de la note d'EPS en 9ème année collège est :

A	2
B	3
C	1
D	4

7- La rondade en gymnastique est un élément pour :

A	Se déplacer et diminuer la vitesse pour un salto arrière.
B	Se placer et augmenter la vitesse du gymnaste pour faire un salto arrière.
C	Pour préparer le salto avant
D	Se déplacer en vitesse pour arriver face aux juges.

8- Avec des élèves débutants en Basket-ball et en handball, on insiste sur:

A	L'apprentissage des principes de la défense de zone
B	L'apprentissage de la progression en profondeur
C	L'apprentissage de la création du surnombre
D	L'apprentissage de la conservation de la balle

9- Pour assurer l'intégrité physique lors de la réalisation d'éléments gymniques, l'enseignant doit insister sur:

A	L'attrait et la motivation des élèves
B	La prévention des mesures de sécurité
C	La démonstration des gestes techniques
D	La schématisation des éléments à réaliser

لا يكتب أي شيء في هذا الإطار

10- La spécificité des courses de haies consiste à:	
A	Courir et sauter les haies avec le même pied.
B	Courir et sauter les obstacles en cherchant la finesse des gestes.
C	Courir, franchir les haies et reprendre activement la course.
D	Courir rapidement vers la ligne d'arrivéesans faire tomber aucune haie.

11- En course de durée, on tient essentiellement compte:	
A	De l'intensité de l'effort.
B	Du volume de l'effort.
C	Du rapport intensité et distance à parcourir.
D	De la distance à parcourir.

12- En basket-ball, le rebond est assuré essentiellement par :	
A	Les pivots.
B	Les meneurs.
C	Les ailiers.
D	Les passeurs.

13- Le ballon en volley peut être frappé :	
A	Uniquement avec les bras et la tête.
B	Par toutes les parties du corps.
C	Seulement avec les bras.
D	Par les bras et les membres inférieurs.

14- Pour développer la force du quadriceps, on utilise des exercices de :	
A	Squat avec charge.
B	Développé-couché.
C	Pull- Over.
D	Développé-incliné.

15- La nage la plus rapide est:	
A	Le crawl.
B	Le papillon.
C	La brasse.
D	Le dos crawlé

16- Dans la réalisation d'éléments gymniques de rotation, l'enseignant doit insister sur:	
A	L'attrait et la motivation des élèves
B	La prévention des mesures de sécurité
C	La démonstration des gestes techniques
D	La schématisation des éléments à réaliser

لا يكتب أي شيء في هذا الإطار

17- L'équité en EPS consiste à:

A	Donner l'importance aux élèves en difficulté
B	Valoriser les élèves en réussite
C	Valoriser la mixité
D	Donner la chance à tous les élèves

18- Les pectoraux sont des:

A	Tendons
B	Ligaments
C	Muscles
D	Os

19- Les réserves organiques du glycogène jouent un rôle important dans l'équilibre énergétique lors des:

A	Activités intenses et non soutenues
B	Activités modérées et soutenues
C	Activités intenses et explosives
D	Activités intenses et prolongées

20- La formule permettant de calculer la fréquence cardiaque maximale est:

A	220- le poids du sujet
B	220 – les pulsations cardiaques au repos
C	220 - l'âge du sujet
D	220- la taille du sujet

21- L'énergie produite par le corps est appelée:

A	Ester.
B	Adénosine Triphosphate.
C	Glycolyse.
D	Lactate.

22- Le sportif qui a gagné le plus de médailles dans l'histoire des jeux olympiques est :

A	Carl Lewis.
B	Jebreselassie
C	Michael Phelps.
D	Nadia Comăneci.

لا يكتب أي شيء في هذا الإطار

23- En Football, les montants de but sont espacés de :

A	7, 32 m.
B	8, 32 m.
C	9, 32 m.
D	6 ,32 m.

24- Le Kilocalorie est une mesure utilisée pour déterminer :

A	La puissance énergétique d'un aliment.
B	La valeur énergétique d'un aliment.
C	La capacité énergétique d'un aliment.
D	La qualité énergétique d'un aliment.

25- L'EPS cherche à doter l'élève :

A	D'une culture purement sportive.
B	Des savoirs généraux sur le corps humain.
C	Des connaissances déclaratives et procédurales en A P S.
D	Des méthodes d'entraînement sportif.

26- Le record du monde au 100m plat masculin est :

A	9'58.
B	8'90.
C	9'72.
D	9'85.

27- En Football, un joueur exclu lors d'un match :

A	Peut être remplacé immédiatement.
B	Peut être remplacé après 5mn de sa sortie.
C	Ne peut plus être remplacé.
D	Ne peut être remplacé qu'après demande de son entraineur.

28- La biomécanique est :

A	L'analyse mécanique du mouvement sportif.
B	L'étude mécanique du comportement de l'être humain en situation sportive.
C	L'étude de la mécanique appliquée au corps humain.
D	L'étude du corps humain appliqué à la mécanique.

29- L'approche d'enseignement préconisée actuellement est :

A	L'approche par les contenus.
B	L'approche par les compétences.
C	L'approche par les objectifs.
D	L'approche genre.

لا يكتب أي شيء في هذا الإطار

30- La durée d'un match de Basket-ball selon le règlement de la FIBA est :

A	2 fois 20 mn.
B	4 fois 12mn.
C	2 fois 30 mn.
D	4 fois 10 mn

31- Un mouvement est dit de translation lorsque:

A	Le corps se déplace en changeant l'allure de la vitesse.
B	Un corps se déplace autour d'un axe.
C	L'accélération du corps est constante dans des directions variables.
D	Les parties du corps se déplacent à la même vitesse et dans la même direction.

32- Les catégories d'âges représentées au collège dans le sport scolaire (ASS) sont:

A	Poussins, benjamins, minimes, cadets, juniors.
B	Minimes, cadets, juniors.
C	Poussins, benjamins, minimes,
D	Minimes, Cadets.

33- L'athlète masculin qui détient le record du monde du 200m plat est :

A	Michael johnson
B	Carl Lewis.
C	Usain Bolt.
D	Maurice Greene.

34- L'exécution du service au volley-ball s'effectue à partir :

A	Du milieu de la ligne de fond.
B	Du coté gauche de la ligne de fond.
C	De n'importe quel endroit derrière la ligne de fond.
D	Du coté droit de la ligne de fond.

35- La durée d'un match de volley-ball est :

A	3 fois 20 minutes.
B	10 minutes par set.
C	La durée n'est pas limitée.
D	1 heure 15 minutes.

36- L'os du bras de l'être humain est :

A	L'humérus.
B	Le radius.
C	Le cubitus.
D	Le péroné.

لا يكتب أي شيء في هذا الإطار

37- L'US Open 2013 a été remporté par:

A	Muray
B	Djokovic
C	Nadal
D	Federer

38- L'organisation des JO de 2020 a été attribuée à:

A	Istanbul
B	Londres
C	Tokyo
D	Madrid

39- Mettre l'enfant devant une situation-problème est un :

A	Mobile pour apprendre rapidement.
B	Risque d'échec.
C	Procédé d'apprentissage.
D	Type de progression.

40- Le Maroc s'est qualifiée au 2ème tour de la coupe du monde de football en :

A	1990.
B	1998.
C	1986.
D	1982.

41- La fréquence cardiaque d'un homme adulte normal au repos est comprise entre:

A	30 et 40 pulsations/minute.
B	40 et 60 pulsations/minute.
C	60 et 80 pulsations/minute.
D	80 et 100 pulsations/minute.

42- En sports collectifs, un non porteur de balle est en appui du porteur de balle quand :

A	Il se place pour offrir une solution à gauche ou à droite du porteur de balle.
B	Il fait un blocage pour liberer le porteur de balle.
C	Il se place dans l'espace avant du porteur de balle
D	Il offre une solution de passe derrière le porteur de balle.

43- La leçon d'EPS sert à:

A	Acquérir des connaissances psychomotrices et socio-affectives.
B	Satisfaire essentiellement les besoins des apprenants.
C	Aider uniquement les apprenants en difficulté.
D	Former principalement des sportifs.

لا يكتب أي شيء في هذا الإطار

44- Le joueur de Tennis qui a remporté le plus grand nombre de titres de Roland Garros est :

A	Andre Agassi.
B	Roger Federer.
C	Novak Djokovic.
D	Rafael Nadal.

45- En gymnastique, un A .T .R est un:

A	Appui Tendu Reculé.
B	Appui Total Renversé.
C	Appui Total Reculé.
D	Appui Tendu Renversé.

46- Le sport où les changements des joueurs se font sans autorisation de l'arbitre et sans temps mort est :

A	Le foot ball
B	Le basket ball
C	Le handball
D	Le volley ball

47- Pour augmenter les chances de récupérer la balle en sports de démarquage, l'équipe utilise:

A	Une défense de zone
B	Une défense applatie
C	Une défense mixte
D	Une défense homme à homme stricte

48- Le président actuel de l'U.E. F. A est :

A	Joe Havlenge.
B	Michel Platini.
C	Josef Blater.
D	Franz Bekenbawer.

49- En gymnastique, les Agrès sont des :

A	Eléments gymniques
B	Enchainements gymniques.
C	Eléments de liaison.
D	Portiques en gymnastique.

50- Les contenus d'enseignement en EPS sont :

A	Des formes et des figurines destinées aux apprenants.
B	Des formes de pratiques connuesvécues par les apprenants.
C	Des formes de pratiques et des savoirs proposés par les enseignants.
D	Des formes de pratiques à portée ludique.

51- Nawal Elmoutawakil a remporté la médaille d'or en :.

A	200m plat.
B	400m plat.
C	400m haies.
D	100m haies.

52- L'étalonnage de la course d'élan en saut en longueur permet de :

A	Créer une vitesse de course maximale
B	Gagner en amplitude des foulées de course
C	Augmenter le temps de suspension
D	Prendre la planche d'appel avec une vitesse optimale

53- En course, le départ accroupi est obligatoire :

A	Uniquement dans les courses d'une distance allant jusqu'au 200 m inclus.
B	Pour toutes les courses d'une distance allant jusqu'au 800 m inclus.
C	Pour toutes les courses d'une distance allant jusqu'au 400 m inclus.
D	Pour toutes sortes de courses.

54- La pédagogie différenciée en EPS consiste à :

A	Valoriser les performances des élèves.
B	Prendre en considération les caracteristiques et les besoins des apprenants.
C	Fixer des objectifs en fonction de l'âge des apprenants.
D	Généraliser le contenu d'enseignement à tous les élèves.

55- Said Aouita a remporté la médaille d'or au 5000 m aux jeux olympiques de :

A	1992.
B	1988.
C	1984.
D	1980.

56- Un terrain de Basketball dans une compétition officielle de la FIBA est :

A	28 m de long sur 15 m de large.
B	26 m de long sur 14m de large.
C	36 m de long sur18 m de large.
D	32 m de long sur 14 m de large.

57- Le test servant à déterminer la Vitesse Maximale Aérobie est :

A	Le test de 1000 m.
B	Le test de 600 m.
C	Le Test de Ruffier Dickson.
D	Le Test de Georges Cazorla et de Luc Leger.

لا يكتب أي شيء في هذا الإطار

58- Une compétence en EPS signifie :

A	La réalisation d'une bonne performance dans une APS.
B	La mobilisation des ressources acquises pour résoudre une situation.
C	La maîtrise d'une technique sportive.
D	L'ensemble de connaissances programmées.

59- L'athlète marocain qui a remporté la médaille d'or au 10 000 m aux jeux olympiques de Séoul est :

A	Said Aouita.
B	Salah Hissou.
C	Khalid Boulami.
D	Brahim Boutayeb.

60- Une équipe attaquante en Basketball pourra au maximum conserver le ballon durant:

A	30 secondes.
B	24 secondes.
C	20 Secondes.
D	35 secondes.

61- Le groupe musculaire sollicité en priorité lors de l'exécution d'une frappe au football (extension de la jambe sur la cuisse) est :

A	Le quadriceps.
B	Les ischio-jambiers.
C	Le triceps sural (le mollet).
D	Le genou.

62- L'apprentissage en EPS est :

A	Un ensemble d'activités proposées par l'enseignant.
B	Un processus cognitif centré sur l'acquisition des connaissances.
C	Une répétition de tâches originales.
D	Un changement relativement stable de la conduite des apprenants.

63- Le nom de la personne qui donne le départ des courses en athlétisme est :

A	Le starting.
B	Le starter.
C	Le démarreur.
D	L'ordonnateur de départ.

لا يكتب أي شيء في هذا الإطار

64- La production d'effort à grande vitesse sollicite la filière énergétique :

A	Aérobie.
B	Anaérobie lactique.
C	Anaérobie alactique
D	Aérobie lactique.

65- Un enseignant d'EPS est:

A	Un animateur de jeu et de loisir.
B	Un éducateur sportif.
C	Un professeur de sport.
D	Un garant des apprentissages relatifs à la discipline.

66- Hicham Elguerrouj a remporté 2 médailles d'or aux jeux olympiques de :

A	1992
B	1996
C	2000
D	2004

67- Un terrain réglementaire de volleyball est de :

A	20m de long et 10m de large.
B	24m de long et 12m de large.
C	18m de long et 9m de large
D	22m de long et 11m de large.

68- L'ATP en physiologie signifie :

A	Activité Tri Phasée.
B	Activité Temporaire Partielle.
C	Adénosine Triphosphate.
D	Adénosine Très Puissante.

69- L'apprentissage par observation est surtout privilégié par:

A	Les humanistes
B	Les cognitivistes.
C	Les gestaltistes.
D	Les socioconstructivistes.

لا يكتب أي شيء في هذا الإطار

70- L'athlète Marocaine qui a remporté 2 médailles d'or aux championnats du monde d'athlétisme de 1999 et de 2001est :

A	Zehra waaziz
B	Nawal moutawakil
C	Nezha bidouane
D	Hasnae Ben hassi

71- Le championnat du Maroc masculin en Football professionnel (2012/2013) est remporté par :

A	AS des FAR.
B	WAC de Casa.
C	Raja de Casa.
D	Maghreb Athlétique de Tétouan.

72- En volley, l'équipe gagnante du set est celle qui :

A	Atteint 25 points avec 2 points d'écart minimum.
B	Atteint 25 avec 1 point d'écart minimum.
C	Atteint 23 points avec 2points d'écart minimum.
D	Atteint 15 points avec 1 point d'écart minimum.

73- Une récupération active après un effort intense permet essentiellement :

A	Le maintien du niveau de vigilance.
B	Une baisse plus rapide du rythme ventilatoire.
C	Une élimination plus rapide de l'acide lactique.
D	La baisse rapide du rythme cardiaque

74- L'imitation en EPS est considérée comme:

A	Une exécution simple du modèle.
B	Un mimétisme partiel du geste sportif.
C	Une copie conforme de la production.
D	Un processus complexe de reproduction du modèle

75- L'équipe qui a remporté le championnat du Maroc masculin en Hand-ball sénior en 2013 est :

A	Rabita de Casablanca.
B	Renaissance Sportive de Berkane.
C	WIDAD de Smara.
D	Mouloudia de Marrakech.

لا يكتب أي شيء في هذا الإطار

76- Un terrain de Handball mesure :

A	46m de long sur 23m de large.
B	44m de long sur 22m de large
C	40m de long sur 20m de large.
D	36m de long sur 18m de large

77- La resynthèse de l'ATP par la voie anaérobie alactique est possible :

A	Après environ 1 minute 30 secondes d'effort.
B	Au bout des premières secondes d'effort.
C	Après 2 minutes d'éffort.
D	Après environ 3 minutes d'effort.

78- L'ASS est une:

A	Association sportive de l'établissement.
B	Equipe représentative de l'établissement.
C	Activité sportive associative.
D	Entité administrative sportive de l'établissement.

79- L'équipe qui a remporté le championnat du Maroc masculin sénior 2013 en Basket-ball est:

A	Renaissance Sportive de Berkane.
B	FUS de Rabat.
C	AS de Salé.
D	WAC de Casa.

80- En sports collectifs, on observe l'aspect technique à partir de la relation :

A	Joueur/équipe.
B	Joueur/ballon
C	Joueur/joueur
D	Joueur/espace

81- La jonction entre 2 neurones s'appelle :

A	La matière blanche.
B	La synapse.
C	Le nerf.
D	L'axone.

82- Une tâche d'apprentissage est motivante si elle :

A	Met en valeur l'aspect technique de l'APS.
B	Présente des situations bien programmées.
C	Respecte les règles du jeu.
D	Répond aux besoins des apprenants.

لا يكتب أي شيء في هذا الإطار

83- L'équipe qui a remporté le championnat du Maroc masculin sénior 2013 en Volley-ball:

A	IRT de Tanger
B	FUS de Rabat.
C	AS des FAR.
D	CODM de Meknès

84- La production excessive de l'acide lactique au niveau musculaire génère :

A	Une tonicité musculaire.
B	Un relâchement du tonus musculaire.
C	Une augmentation de la vitesse de contraction du muscle.
D	Un tétanos du muscle.

85- En volley-ball, le joueur qui porte un maillot dont la couleur contraste avec celle des autres membres de son équipe est un:

A	Passeur.
B	Libero.
C	Capitaine.
D	Meneur.

86- L'équipe qui a remporté le championnat du Maroc Féminin sénior en Hand-ball en 2013:

A	ASCUHM de casablanca.
B	Union Sportive de Nouasser.
C	Fus de Rabat.
D	RAJA d'Agadir.

87- En gymnastique, l'engin composé de 2 barres situées à des hauteurs différentes est :

A	Barres Fixes.
B	Barres Asymétriques.
C	Barres Parallèles.
D	Anneaux.

88- Pour contribuer efficacement à la formation des élèves en EPS, l'enseignant :

A	Fait usage de la pédagogie du modèle.
B	Met l'élève au centre de la réflexion didactique et de l'action pédagogique.
C	Centre l'attention de l'élève sur les contenus d'ordre technique et physique.
D	Accorde la priorité aux élèves qui ont des difficultés d'apprentissage.

لا يكتب أي شيء في هذا الإطار

89- L'équipe qui a remporté le championnat du Maroc Féminin sénior en Basket-ball en 2013 est:	
A	AS des FAR.
B	FUS de Rabat.
C	CODM de Meknès.
D	L'AS de Salé.

90- La filière qui a une capacité illimitée de resynthèse de l'ATP musculaire est:	
A	Anaérobie lactique.
B	Anaérobie alactique.
C	Aérobie.
D	Aérobie lactique.

91- Un enseignant d'EPS efficace est celui qui:	
A	Prépare soigneusement ses leçons.
B	Est aimé par ses élèves.
C	Atteint les objectifs d'apprentissage fixés
D	Fournit beaucoup d'effort.

92- Une cellule est :	
A	Un ensemble de fibres musculaires.
B	Un faisceau musculaire.
C	Un tissu conjonctif.
D	Une unité de base des êtres vivants.

93- Pour faire une roulade-avant, la courbure du dos est une :	
A	Action motrice.
B	Liaison motrice.
C	Position inhibitrice.
D	Action préparatoire.

94- Le badminton est :	
A	Un sport où on frappe une balle à l'aide d'une raquette en bois.
B	Un sport où on frappe un volant à l'aide d'une raquette .
C	Un sport où on frappe la balle à l'aide d'une raquette de tennis .
D	Un sport utilisant le frisbee.

95- Le démarquage en Hand-ball est l'action de :	
A	Courir en direction de la cible pour marquer.
B	Se libérer de l'adversaire direct et faire l'appel de balle.
C	Empêcher l'attaquant de marquer.
D	Faire un croisement avec le porteur de balle.

لا يكتب أي شيء في هذا الإطار

96- La technique permettant de réaliser la meilleure performance en saut hauteur est :	
A	Le ciseau.
B	Le fosbury.
C	Le ventral.
D	Le carpé.

97- En Basket- ball, la remise en jeu de la touche doit se faire dans :	
A	Les 3secondes qui suivent la remise de la balle par l'arbitre
B	les deux secondes qui suivent la remise de la balle par l'arbitre
C	Les 10secondes qui suivent la remise de la balle par l'arbitre
D	Les 5 secondes qui suivent la remise de la balle par l'arbitre.

98- La cible en Volley-ball est:	
A	Verticale
B	Haute et horizontale
C	Basse et horizontale
D	Haute

99- En volley-ball, le joueur arrière peut entrer dans la zone avant :	
A	Avant l'exécution du service
B	Après l'exécution du service
C	A tout moment
D	Après l'attaque de l'adversaire

100- En football, un joueur exclu doit :	
A	Quitter immédiatement le terrain et regagner le banc de touche
B	Quitter le terrain et s'assoit à proximité de la ligne de touche
C	Quitter immédiatement le terrain et regagner les vestiaires
D	Quitter le terrain et s'assoit derrière les buts

-FIN-